

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
707 Kcal 32g Prot 25,5g Lip 87g Hc 1 Fideuá de atún Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo - Pan Tuna fideua Provenzal hake belly Lettuce and tomato salad Seasonal fruit - Bread	691 Kcal 32,6g Prot 24,5g Lip 83,8g Hc 2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo - Pan Cocido soup Complete cocido Seasonal fruit - Bread	623 Kcal 16,4g Prot 17,1g Lip 101g Hc 3 Patatas con verdura Huevos empanados en bechamel Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo - Pan Potatoes with vegetables Breaded eggs in bechamel Varied salad (lettuce, cucumber and carrot) Seasonal fruit - Bread	609 Kcal 20g Prot 22,5g Lip 79,5g Hc 4 Crema de verduras Lasaña de carne Ensalada de lechuga Yogur sabor - Pan Vegetables cream Meat lasagne Lettuce salad Fruit yogurt - Bread	677 Kcal 35,4g Prot 22,5g Lip 91,2g Hc 5 Alubias blancas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo - Pan Stewed white kidney beans Lacón with oil and paprika Cachelos Seasonal fruit - Bread
766 Kcal 26,3g Prot 28,3g Lip 98,3g Hc 8	621 Kcal 41g Prot 19,1g Lip 70g Hc 9	755 Kcal 21,3g Prot 37,4g Lip 91,2g Hc 10	736 Kcal 38,4g Prot 34,5g Lip 73,6g Hc 11	12
Espaguetis carbonara Delicias de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo - Pan Carbonara spaghetti Hake delights Lettuce and carrot salad Seasonal fruit - Bread	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almíbar - Pan Chicken soup with noodles Chicken drumsticks fricassee Sauteed of potato and carrot Peach in syrup - Bread	Arroz con aceitunas y magro Tosta de atún con tomate y mahonesa al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo - Pan Rice with olives and loin Roasted tuna toast with tomato and mayonnaise Lettuce and corn salad Seasonal fruit - Bread	Lentejas guisadas Huevos fritos Calabacín salteado Fruta del tiempo - Pan Stewed lentils Fried eggs Sauteed courgette Seasonal fruit - Bread	
666 Kcal 19,7g Prot 30g Lip 80g Hc 15	649 Kcal 25,3g Prot 28g Lip 86,2g Hc 16	638 Kcal 31,7g Prot 28,2g Lip 64,9g Hc 17	722 Kcal 35g Prot 26,2g Lip 84,1g Hc 18	727 Kcal 37g Prot 24,9g Lip 90g Hc 19
Patatas estofadas Salchichas frankfurt Ensalada de lechuga Fruta del tiempo - Pan Stewed potatoes Frankfurt sausages Lettuce salad Seasonal fruit - Bread	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo - Pan Light speckled kidney beans with vegetables Potato omelette Lettuce and olives salad Seasonal fruit - Bread	Crema de calabaza Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo - Pan Pumpkin cream Chicken in dices Steamed potatoes Seasonal fruit - Bread	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor - Pan Cocido soup Complete cocido Fruit yogurt - Bread	Espirales de colores al ajillo Salmón al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo - Pan Colors spirals to garlic Baked salmon Baked vegetables and potatoes Seasonal fruit - Bread
657 Kcal 20,7g Prot 21,1g Lip 99,5g Hc 22	682 Kcal 23,9g Prot 29,8g Lip 79,5g Hc 23	669 Kcal 27,6g Prot 27,1g Lip 81,2g Hc 24	678 Kcal 26g Prot 31,8g Lip 71g Hc 25	642 Kcal 36,1g Prot 11,8g Lip 95,8g Hc 26
Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, huevo) Arroz del señoret Fruta del tiempo - Pan Complete salad (lettuce, tomato, carrot, egg) Señoret rice Seasonal fruit - Bread	Patatas con pollo Rodaja de merluza al huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo - Pan Potatoes with chicken Slice of hake to the egg Lettuce and carrot salad Seasonal fruit - Bread	Lentejas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo - Pan Stewed lentils Omelette Manchego ratatouille Seasonal fruit - Bread	Sopa de pollo con pasta Burguer de ternera en salsa Patatas fritas Profiteroles de nata - Pan Chicken soup with pasta Beef burger in sauce Fried potatoes Cream profiteroles - Bread	Macarrones con tomate Bacalao a la vizcaína Jardinera de verduras Fruta del tiempo - Pan Macaroni with tomato Cod in vizcaina sauce Jardinera of vegetables Seasonal fruit - Bread
730 Kcal 31,9g Prot 28g Lip 86,3g Hc 29	769 Kcal 27g Prot 16,7g Lip 122,6g Hc 30	617 Kcal 30g Prot 20,6g Lip 87,2g Hc 31		
Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo - Pan Spaghetti to marinara sauce Gammon in sauce Sauteed broccoli Seasonal fruit - Bread	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo - Pan Rice with tomato Hake in green sauce Sauteed peas Seasonal fruit - Bread	Alubias blancas estofadas Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo - Pan Stewed white kidney beans Scrambled eggs with ham Seasonal fruit - Bread		

Leyendas:

Kcal: Kilocalorías
Kjul: Kilojulios
P: Proteínas
HC: Hidratos de Carbono
G: Grasas
Valores expresados en % de energía total.

"Come sano y muévete."

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de **ALCESA**.

El menú incluye pan blanco e integral y de bebida agua. La fruta natural se alterna según la temporada y corresponde en invierno a naranja, manzana, pera y plátano y en verano a melocotón, nectarinas, sandía, melón.... El día que el postre es lácteo se pone a disposición del cliente solicitar fruta como sustitutivo.

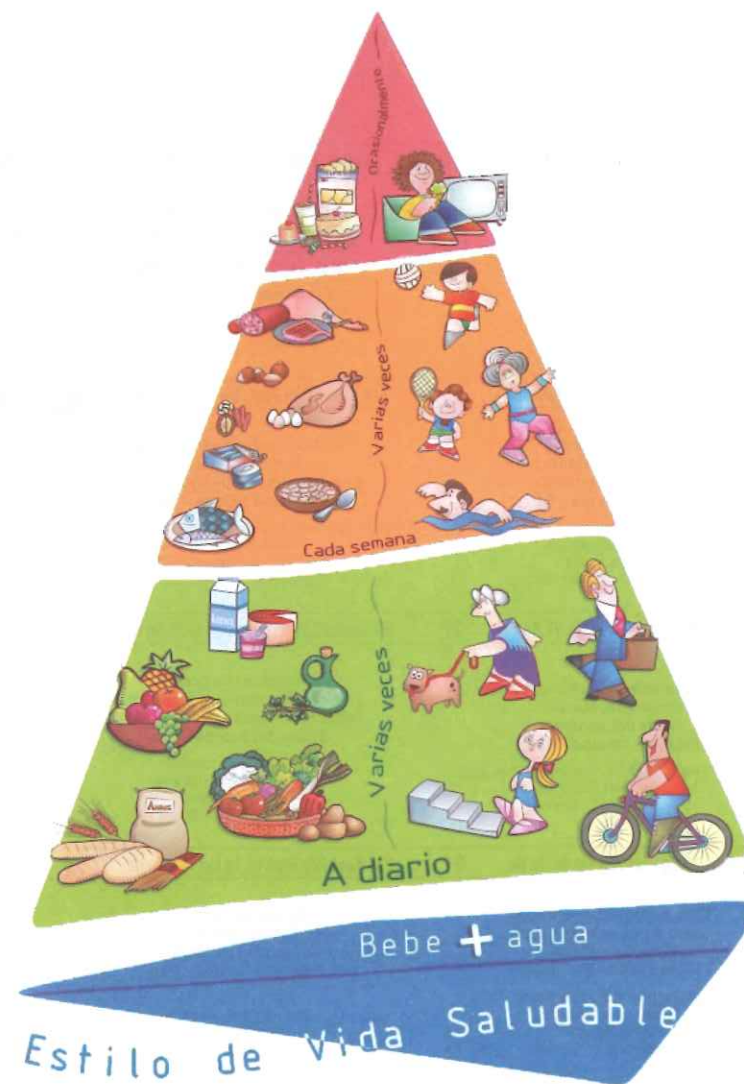
¿Y para cenar?

SI HAS COMIDO:

1. Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
2. Verduras
3. Carne
4. Pescado
5. Huevo
6. Fruta
7. Lácteo

LA CENA ES:

1. Verduras cocinadas u hortalizas crudas
2. Cereales (arroz o pasta) o patatas
3. Pescado o huevo
4. Carne o huevo
5. Pescado o carne
6. Lácteo o fruta
7. Fruta



Plan para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas 2017/2020.

-SAL / -AZÚCARES / -GRASAS SATURADAS